

| | <i>Date</i> | <i>Niveau de la séance</i> | <i>Type de séance</i> | <i>Contenu de la séance</i> | <i>Coach</i> | <i>Remarques</i> |
|----------------------|-------------|--|-----------------------|---|----------------|--|
| semaine 2 | | | | | | |
| Mercredi | 19-avr | Intermédiaire | Endurance | Efforts courts en monté | Pascal, Màrius | Sortie Découverte en groupe |
| semaine 3 | | | | | | |
| Mercredi | 26-avr | Intermédiaire | Rouler en groupe | Technique de passage de relais - optimisation du pédalage | Pascal | Pouvoir rouler en groupe à 25 km/h de moyenne |
| Samedi | 29-avr | Sorties 4 heures (aprox) infos du parcours 1 semaine avant de la sortie | | | Enrico | Pascal certainement aussi présent |
| semaine 4 | | | | | | |
| Mercredi | 3-mai | Intermédiaire | Vallonné | Mise en pratique séance 1 | Pascal | |
| semaine 5 | | | | | | |
| Mercredi | 10-mai | Intermédiaire | Du vrai vallonné | 50% Endurance. 50%Tempo | Màrius | |
| Samedi | 13-mai | Sorties 4 heures (aprox) infos du parcours 1 semaine avant de la sortie | | | Enrico | Pascal certainement aussi présent |
| semaine 6 | | | | | | |
| Mercredi | 17-mai | Intermédiaire | Up & down | Aller-retour à Chale-à-Gobet en tempo/treshold | Màrius | |
| semaine 7 | | | | | | |
| Mercredi | 24-mai | Intermédiaire | | <i>Jour de réserve en cas de mauvais temps</i> | ? | |
| semaine 8 | | | | | | |
| Mercredi | 30-mai | Intermédiaire | | <i>Jour de réserve en cas de mauvais temps</i> | ? | |
| Fin des cours | | | | | | |